

Golpes de Derecha y Revés

Escrito por Maxi

viernes, 05 octubre 2007 09:03



GOLPE DE DERECHA O DRIVE

Introducción y técnica (jugador diestro)

El golpe más común y que da más seguridad a los jugadores que se inician en los deportes de raqueta es el drive plano.

Normalmente, se utiliza para el saque, el resto y para defender, por lo que no va a ser necesario que le imprimamos demasiada potencia.

Al ejecutarlo sin mucha velocidad, vamos a obtener un mayor control de bola y así podremos dominar los efectos, los golpes cortos, largos,

etcétera.

- Partiendo de una correcta posición de espera y bien colocados en la zona de defensa, comenzaremos con el movimiento de **preparación** del golpe.
- Primero, realizaremos un giro de hombros por el lado derecho, mientras el pie izquierdo busca un apoyo adelante y dirigimos la raqueta hacia atrás con el brazo semi-extendido. El codo lo mantenemos cerca del cuerpo y la muñeca bien firme, sujetando la cabeza de la pala hacia arriba.
- Cuando la bola comienza a acercarse, debemos empezar a pasar el brazo hacia delante, acelerando bastante el movimiento para intentar **impactar** a la altura del pie izquierdo.
- En este momento, debemos pasar el peso del cuerpo de atrás hacia delante, acompañando la dirección de la bola.
- Tras el impacto, la raqueta debe pasar recta empujando la bola hacia delante y **termina** apuntando hacia el destino final de la misma.
- Lo importante de este movimiento es realizarlo de forma rítmica, con los hombros relajados y la muñeca bien firme.



Después de haber conseguido una buena técnica de ejecución, podemos comenzar a entrenar los golpes con efectos, aunque eso va a depender del nivel del jugador.

Un buen ejercicio para mejorar la técnica y conseguir un mayor control de bola es golpear contra el paredón. Este "no miente", ya que si la bola vuelve recta en nuestra dirección es que el golpe fue realizado correctamente.

Sin embargo, si sale de la pared hacia la izquierda o hacia la derecha es que se golpeó muy adelantado o muy atrasado.

Errores más frecuentes:

- No flexionar las piernas
- Levantar el codo antes de golpear.
- Impactar muy adelante o atrás del cuerpo.
- Preparar con el brazo muy encogido.
- Preparar con el brazo muy estirado.
- Entrarle a la bola por abajo o por arriba.
- Terminar hacia abajo o muy hacia arriba.
- Tener la muñeca floja.
- No acompañar el movimiento con el cuerpo.

GOLPE DE REVÉS O BACK-HANDIntroducción y técnica:

Cuando un jugador se inicia en este deporte, es común que evite golpear de revés, y por el contrario trata de hacerlo siempre de derecha.

Esto se debe a la inseguridad que este golpe transmite al principio, pero luego de entrenarlo un poco se da cuenta de que no era tan difícil como pensaba.

Al igual que el drive, es muy utilizado en la defensa, por lo que al no ser de ataque no se hace necesario jugarlo con demasiada potencia. Es fundamental entrenarlo para obtener el control de la bola y la regularidad en nuestro juego.

- Comenzando siempre desde una buena posición de espera, vamos a imaginar que en nuestro hombro derecho tenemos un "ojo", el que debe mirar permanentemente a la bola cuando ésta se va acercando a nosotros por el lado izquierdo. Esto se consigue realizando un giro de hombros hacia ese lado, al mismo tiempo que echamos el brazo derecho hacia atrás y la pierna derecha, busca un apoyo delante semi-flexionada.
- En ese momento, en el que el hombro derecho baja un poco en busca de la bola, mantenemos la cabeza de la raqueta hacia arriba casi a la altura del hombro izquierdo.
- Cuando la bola se va acercando a nosotros, comenzamos la aceleración del brazo hacia adelante para impactar a la altura del pie derecho.
- En ese momento, pasamos el peso del cuerpo de detrás hacia delante, acompañando la dirección del golpe.
- Por último, en la terminación, la raqueta debe continuar recta hacia adelante empujando la bola, acompañada a su vez por el cuerpo y apuntando con su extremo hacia el lugar donde fue dirigida la misma.

Errores mas frecuentes:

- Golpear de frente.
- Tener el hombro derecho levantado.
- No flexionar las piernas.
- Golpear adelante o muy atrasado.
- Acercarse demasiado a la bola.
- Golpear con la muñeca floja.
- Terminar corto hacia abajo o con la raqueta muy arriba.
- No acompañar el movimiento con el cuerpo.

Para finalizar con el revés, debemos saber que golpear contra el paredón continúa siendo un muy buen entrenamiento, aunque nunca de forma descontrolada, porque ello nos restaría precisión y regularidad en nuestro juego.

Conclusión:

Si bien éste golpe trae algunas dificultades al comienzo del aprendizaje, con la práctica el jugador consigue mecanizarlo y así obtiene la regularidad que necesita para jugar.

En todo momento se debe tener en cuenta, que tanto el revés como la derecha, son golpes de fondo, por lo que es necesario entrenarlos para obtener mucho control, y no para intentar definir los puntos.